

Jahresbericht 2015 des Vereins Refugium

Jahresbericht der Präsidentin

Am 18. April 2015 wurde ich von der Generalversammlung zur Präsidentin des Vereins Refugium gewählt. Das erste Jahr als Präsidentin ist vergangen wie im Fluge. Einiges konnte realisiert werden, anderes steht weiterhin auf der Pendenzenliste.

Der Vorstand hat sich seit der letzten Generalversammlung zu vier ordentlichen Sitzungen sowie einer Klausursitzung getroffen. Besonders erfreulich ist, dass wir Jolanda Just, die langjährige Sekretärin, gewinnen konnten, wieder an den Vorstandssitzungen teilzunehmen.

Mit Blick auf die Entwicklung des Vereins stand die Organisation der Vorstandstätigkeit, bzw. die Schaffung und Zuteilung von Ressorts im Zentrum. Die Ressort-Zuteilung hat den Vorteil, dass Aufgaben und Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt würden. Leider konnte die Aufgabenzuteilung und die damit verbundene Überarbeitung des Organisationsreglements noch nicht abgeschlossen werden.

Hingegen wurde unter Federführung von Sonja Picciati die Webseite des Vereins Refugium komplett überarbeitet sowohl technisch als auch inhaltlich. Der übersichtliche und ansprechende Webauftritt findet allseits grosse Anerkennung.

Walter Wirz und ich führten mit dem Verantwortlichen der Firma ConSol, welche den Verein Refugium als Anlaufstelle und Kontaktstelle nach aussen vertritt, ein klärendes Gespräch. Wir sind zuversichtlich, dass die Informations-Pannen, die infolge des krankheitsbedingten Ausfalls der erfahrenen Kontaktperson aufgetreten sind, nicht mehr vorkommen werden.

In meinem ersten Jahr als Präsidentin ist mir noch deutlicher bewusst geworden, dass der Verein Refugium mit den Personen, die sich im Vorstand und in den Regionen engagieren, steht und fällt. Alle sind sich einig, dass es ein Refugium für Suizid-Hinterbliebene braucht und wir neue, innovative Wege finden müssen, um uns bei Neu-Betroffenen bekannt und attraktiv zu machen. Dazu sind wir auf Mitglieder angewiesen, die Zeit und Kraft als Freiwillige für eine wertvolle Aufgabe zur Verfügung stellen.

Leider hat Annette Boller, unsere Kassierin, den Rücktritt aus dem Vorstand eingereicht. Vielen Dank, Annette, für die tadellose Führung der Vereins-Buchhaltung.

Ganz herzlichen Dank den Vorstands-Kolleginnen und –Kollegen für die Mitarbeit und die spannenden Sitzungen. Allen Personen in den Regionen Basel, Bern, Luzern und Zürich, die Tandem Gespräche führen, Selbsthilfe-Gruppen leiten, Monatsrunden organisieren oder sich in anderer Form im Verein Refugium engagieren danke ich mit grosser Wertschätzung für euer Mitwirken. Merci auch den treuen Mitgliedern und den grosszügigen Spenderinnen und Spendern.

Leider vergesse ich manchmal ob all dem Organisatorischen, weshalb ich damals vor etwas mehr als 10 Jahren zum Verein Refugium gestossen bin und was uns eigentlich vereint. Ich habe damals Trost und Mitgefühl erfahren und möchte etwas davon weitergeben im Sinne von:

„Niemand vermag besser zu trösten, als wer gleiches erlebt hat“ (Dr. P.C. Fröhling)

Kathrin Abt, Präsidentin

Region Basel

Monatsrunde und Tandem

Im gemütlichen Raum im Katholischen Pfarreizentrum in Binningen fühlten sich alle wohl. Ein Ehepaar sorgte jeweils für warmen Tee. In dieser Atmosphäre entwickelten sich intensive Gespräche. Mit Maria Olgati besprach ich die Themen und der Austausch nach dem Gruppenabend war für mich wertvoll.

Im November nahm ich in Zürich an einem Workshop zum Thema "Wahrnehmung und Kommunikation" teil. Wieder führte ich einige Tandemgespräche. Sie gaben mir wichtige Informationen über eine betroffene Person bevor sie zu uns in die Monatsrunde kam.

Sehr erfreut war ich über den Besuch von Kathrin Abt im November. Ich denke, dass er auch für die Gruppe bedeutsam war.

Am Ende des Jahres glaubte ich, ich könnte die Leitung einem Ehepaar aus der Gruppe anvertrauen, was dann doch nicht möglich war. Es ist mir ein Anliegen, dass die Monatsrunde weiter bestehen kann, deshalb entschied ich mich, bis Ende Juni 2016 weiterzumachen. Ich könnte mir durchaus vorstellen, dass eine Selbsthilfegruppe entsteht.

Es gehört beinahe zu einer Tradition, dass wir im Dezember im Restaurant "Zum Isaak" zu Abend essen und damit zum Ausdruck bringen, dass das Leben auch für uns weitergeht.

Edith Sutter und Maria Olgati

Region Bern

Selbsthilfegruppe

Die offene Selbsthilfegruppe, welche in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum in Bern durchgeführt wird, findet monatlich statt. Für die Dauer eines Jahres wird die Gruppe von Andreas Schumacher, einem Gruppenmitglied geleitet. Nach einem Jahr wird die Leitung einem anderen Gruppenmitglied übergeben. An den Gruppensitzungen nehmen regelmässig 6 bis 8 Personen teil. Im Laufe des letzten Jahres sind 3 neue Betroffene zur Gruppe gestossen und nehmen seither regelmässig daran teil. Für die Teilnehmenden sind der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen, der gegenseitige Trost und die Unterstützung ganz wichtig. Für die Frauen und Männer, die schon etwas länger in der Gruppe mitmachen, ist es besonders wertvoll, dass sie ihre Erfahrungen ganz im Sinne der Selbsthilfe an Neu-Betroffene weitergeben und ihnen Trost und Mut zusprechen können. Umgekehrt erfahren sie, welche Entwicklung und welche Prozesse sie erlebt haben. Um an den Gruppensitzungen teilnehmen zu können, nehmen einige lange Anfahrtswege und organisatorische Hürden in Kauf. Passt es einmal nicht, muss niemand ein schlechtes Gewissen haben. Die Selbsthilfegruppe geht ins dritte Jahr über und ich bin zuversichtlich, dass sie in dieser Form (noch lange) weiter bestehen wird.

Kathrin Abt

Tandem

Immer weniger Anrufe oder E-Mails erreichen mich, in denen ich zu einem Tandemgespräch gebeten werde. Es scheint fast, als wäre Ruhe eingekehrt in Bern.

Eine Ruhe, die leider vermutlich auf irgendeine Änderung im Erstkontakt mit den Hinterbliebenen zurück zu führen ist.

Allerdings gab es auch im vergangenen Jahr wieder diese Momente, in denen ein Sturm von SMS und E-Mails auf mich zugehatter sind. Worte von Hilfesuchenden, die mit vielen verzweifelten Fragen nach dem „warum“ an mich herantraten.

Sich in diesem Moment Freiraum für ein Gespräch schaffen, meine Kinder versorgen, in mich kehren, Notizen machen...einen leeren Block, einen Schreiber zur Hand.... und dann wähle ich diese Nummer. Gefasst sein, im nächsten Augenblick mit dem Herz gemeinsam mit einer mir unbekanntem Seele in den Sturm

stehen, zuhören, geistig den Verbandskasten bereit halten, auffangen, da sein... vorerst bloss für einen Augenblick - manchmal bestehen solche Verbindungen aber auch Wochen und Monate, bis mein Part überflüssig wird.

Tandem, das ist mehr als einfach ein Projekt: Es bedeutet, den Hinterbliebenen im Sturm das Gefühl zu geben, dass sie trotz ihrem riesigen Verlust und der gefühlten Ohnmacht nicht allein sind.

Ich wünsche mir oft mehr Möglichkeiten den Hinterbliebenen den schmerzvollen Rucksack leichter machen zu können. Leider gelingt dies meist nur dem Faktor Zeit. Aber ein Stück auf diesem Weg den Rucksack helfen zu tragen - seien es auch nur paar Minuten oder Wochen - erfüllt mich mit Freude.

Region Luzern / Zentralschweiz

Tandem

Im Gegensatz zu den Vorjahren suchten lediglich zwei Frauen und ein Mann ein Tandemgespräch mit uns auf. Es handelte sich dabei um eine junge Frau, die ihren knapp zwei Jahre älteren Bruder durch Suizid verlor und eine Frau mittleren Alters, deren hochbetagter, schwer kranker Vater sich sein Leben nahm. Beim Mann handelte es sich um einen Betroffenen, der vor vielen Jahren zwei seiner Brüder durch Suizid verloren hat und sich nun als Coach für uns ehrenamtlich Tätige im Verein Refugium anbieten wollte.

Monatsrunde

Auch im 2015 fand ausser den Spezialanlässen im August und Dezember die Monatsrunde regelmässig im Restaurant Mövenpick statt. Nachdem die Monatsrunde bereits im Jahr 2014 schlecht besucht war, durften wir im Jahr 2015 gerade mal eine einzige Neubetroffene am Tisch begrüssen. An den restlichen Monatsrunden versammelten sich zwischen 1 – 4 der bereits bekannten Mitglieder. Wäre Grund für die mangelnde Teilnahme der Rückgang von Suiziden, würden wir uns freuen, aber da dem leider nicht so ist, stimmt uns die schlechte Teilnahme von Monatsrunde-Gästen sehr nachdenklich. Aufgrund der geringen Nachfrage haben wir uns entschieden, die Monatsrunde im 2016 nur noch reduziert (ca. alle 2 oder 3 Monate) an zu bieten. Die Daten sind jeweils auf der Homepage aufgeschaltet.

August-Monatsrunde:

Erfreulich war der Besuch der Spezial-Monatsrunde am 6. August. An diesem Abend verbrachten wir zu acht einen gemütlichen Abend mit einem feinen Nachtessen im Ristorante LA TERRAZZA, direkt an der Reuss. Das Wetter war wie fast den ganzen Sommer über perfekt und so konnten wir die herrliche Luzerner Atmosphäre auf der Terrasse in vollen Zügen geniessen.

Chlaushöck:

Bereits zum dritten Mal durften wir die Dezember-Monatsrunde, unseren traditionellen „Chlaushöck“, in der Kegelbahn des Luzerner Kantonsspitals durchführen. Entgegen der schlecht besuchten Monatsrunde waren wir an diesem Abend ein 9er-Grüppi, das ein feines Raclette genoss. Unsere Gesprächsthemen waren vielseitig, nachdenklich Stimmendes hatte genauso Platz wie Leichtes und Humorvolles. Als Abschluss des Abends genossen wir die feinen mitgebrachten Guetzli und Kuchen. Lieben Dank an alle, die zu diesem schönen Abend beigetragen haben.

Da die Kegelbahn des Luzerner Kantonsspitals leider abgerissen wird, werden wir für 2016 ein neues Lokal finden müssen. Sicher ist, dass am 1. Dezember 2016 auf jeden Fall wieder ein „Chlaushöck“ stattfinden wird.

Selbsthilfegruppe

Mehr als zwei Jahre sind vergangen, seit die letzte Selbsthilfegruppe ihr Gruppenjahr beendet hat. Mangels genügender Teilnehmerzahl konnte bisher kein neues Gruppenjahr gestartet werden. Helene Gabriel wird in den nächsten Monaten ein Schreiben an alle uns bekannten Betroffenen machen, um so hoffentlich mit genügender Teilnehmerzahl ein neues Gruppenjahr beginnen zu können.

WSPD

Zum WSPD luden wir unsere Mitglieder der Zentralschweiz wie auch alle Vereinsmitglieder zur Lesung von Saskia Jungnikl aus ihrem Buch "Papa hat sich erschossen" nach Zürich ein. Veranstalter dieser Lesung war die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana zusammen mit Jörg Weisshaupt, Vorstandsmitglied Verein FSSZ (Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Kanton Zürich), und Leiter der Fachstelle Kirche + Jugend. An die anschließende Dialogische Podiumsdiskussion geladen waren Daniel Göring (Buchautor "Der Hund mit dem Frisbee - der Weg in die Depression und zurück ins Leben"), Dr. med. Sebastian Haas, Stv. Ärztlicher Direktor Privatklinik Hohenegg und Anita Bättig, Vorstandsmitglied Verein Refugium. Moderiert wurde die Diskussion von Jörg Weisshaupt.

Da Saskia Jungnikl wegen Krankheit die Lesung leider kurzfristig absagen musste, wurde Daniel Göring gebeten, aus seinem Buch "der Hund mit dem Frisbee" zu lesen. Die anschließende Diskussion befasste sich durch diese Änderung dann auch viel mehr mit der Suizidprävention als mit der Verarbeitung des Verlusts von Hinterbliebenen.

Anita Bättig, Helena Gabriel, Sonja Picciati, Walter Wirz

Region Zürich

Geleitete Selbsthilfegruppe

Die im September 2014 gestartete Gruppe, 8 Frauen und 2 Männer, schloss Ende Juni 2015 ihr Gruppenjahr mit einem libanesischen Nachtessen und dem Ritual ab, „Kerzen-Schiffchen“ auf die Limmat auf die Reise zu schicken, ein Zeichen leuchtender Hoffnung auf einen neuen Weg nach dem Verlust eines geliebten Menschen.

Obwohl sich trotz den „offenen Abenden“ einige Betroffene nicht für das neue Gruppenjahr entscheiden konnten, konnte erfreulicherweise Ende Oktober mit einer kleinen Gruppe von drei Frauen eine geleitete Halbjahresgruppe starten. Diese Form wurde wegen der geringen Teilnehmerzahl und aufgrund des Mutterschaftsurlaubs von Karoline Iseli, die Anfang April ihr erstes Kind erwartet, gewählt.

Monatsrunde

Karoline Iseli übernahm von Gaby Dreyer im März 2015 die Neuorganisation der Monatsrunde mit einem neuen Team aus acht Freiwilligen („ehemals Betroffenen“), die fast alle zuvor die geleitete Gruppe besucht hatten. Jeweils zwei dieser Teams waren im Restaurant Hiltl Gesprächspartner für 2-6 Betroffene. Aufgrund der Hektik und des Lärms beschlossen wir, ab Januar 2016 ins ruhigere Restaurant „Glogge-Egge“ im Glockenhof an der Sihlstrasse 31 zu wechseln.

Tandem-Gespräche

Verena Wegmann führte im Jahr 2015 Tandemgespräche mit 7 betroffenen Frauen im Alter zwischen 21 bis 75 Jahren. Es handelte sich dabei um eine junge Frau, die ihre Schwester durch Suizid verlor, drei Frauen, deren Partner sich das Leben nahmen und drei weitere Betroffene, deren Sohn oder Tochter durch Suizid verstorben sind. Mit einer betroffenen Frau, die ihren Sohn verloren hat, führte Verena Wegmann zwei Tandemgespräche, andere Betroffene begleitete sie nach dem Tandemgespräch per E-Mail weiter.

Einzelseelsorge-Gespräche

Karoline Iseli konnte im 2015 total 14 Betroffene in Einzelgesprächen begleiten, ihnen individuelle Unterstützung anbieten sowie sie auf die Angebote der Region Zürich hinweisen. Die Mehrheit der Betroffenen wählte im 2015 als Austauschmöglichkeit die Monatsrunde oder das Tandem-Gespräch, nicht wie in anderen Jahren die geleitete Gruppe.

Karoline Iseli, reformierte Kirche Zürich, Fachstelle Kirche + Jugend, Hinterbliebenen Seelsorge
Verena Wegmann

Anhang zum Jahresbericht

Trägerschaft:

Verein gemäss ZGB Art.60 ff mit Sitz in Uebeschi BE

Mitgliederbestand:

Bestand am 01.01.2015: 135 Personen
Eintritte: 18 Personen
Austritte 11 Personen
Bestand am 31.12.2015 142 Personen

Vorstand

Kathrin Abt: Präsidentin, Vertretung des Vereins nach aussen, Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit und Koordination mit Organisationen
Walter Wirz: Vizepräsident, Kontaktperson für Region Zentralschweiz, ConSol
Jolanda Just: Sekretariat, Mitgliederverwaltung und Betreuung von Vereinsmitgliedern
Annette Boller: Finanz- und Rechnungswesen, Vereinsbuchhaltung
Anita Bättig: Vertreterin Region Luzern / Zentralschweiz, Anlaufstelle für Informations- und Ratsuchende
Verena Wegmann: Vertreterin Region Zürich, Betreuerin Tandem
Sonja Picciati: Betreuung Homepage

Vorstandssitzungen

Datum	Thema
21.05.2015	Konstituierung / Organisation des Vorstandes
09.07.2015	Informationen aus den Regionen Diskussion Organisationsreglement
06.10.2016	Zusammenarbeit mit ConSol, Erneuerung Home Page, Erweiterung des Vorstandes
15.01.2016	Vorbereitung Generalversammlung
02.02.2016	Klausursitzung: Stärken und Schwächen des Refugium, Zukunftsperspektiven